START ÎN CAMPIONATUL REPUBLICAN AL ȘCOLILOR PROFESIONALE

Turneul final al ediției 1970—1971, a început duminică pe terenurile anexă din parcul sportiv „23 August". 15 formații s-au prezentat la întrecere după o competiție îndelungată care a triat valoric și succesiv echipele în fazele pe minister și pe zonă. Ediția, actuală prevede o programare mai judicioasă a întrecerilor, prin imprumutarea, pentru cele patru cîștigătoare de serii, a formulei „sistem eliminatoriu". Tot spre deosebire de anii trecuți, partida finală care va desemna campioana republicană, va fi găzduită de terenul central 23 August, ceea ce ni se pare o „concesie" absolut meritată pentru o competiție de asemenea amploare.

Iată rezultatele care au desemnat capii de serie cu drept de joc pentru locurile 1—4 :

● **SERIA I :** Șc. prof. comercială Constanța — Șc. prof. UMMR Cluj 0—3 (0—1), au marcat : **Moldovan** și **Bukkoș** (2) ; Gr. șc. UCECOM Galați — Gr. șc. construcții Sibiu 5—0 (0—0), au marcat : **Ouatu** (2), **Drogeanu, Ionescu** și **Datu** ; Școala prof. UMMR Cluj — Gr. șc. construcții Sibiu 3—2 (1—1), au marcat : **Mureșan** (3) și **Sirbu** (2) ; Șc. prof. comercială Constanța — Gr. șc. UCECOM Galați 2—4 (0—2), au marcat : **Ouatu** (2), **Radu, Drogeanu, Ionescu** și **Gădean** ; Gr. șc. UCECOM Galați — Șc. prof. UMMR Cluj 1—0 (0—0), a marcat : **Radu** ; Gr. șc. construcții Sibiu — Șc. prof. comercială Constanța 1—3 (0—1), au marcat : **Gădean, Ionescu, Tripa** — autogol și **Tache.**

CÎȘTIGĂTOARE DE SERIE — Grupul școlar UCECOM Galați.

● **SERIA A II-a :** Gr. șc. prof. mecanici agricoli Aiud — Gr. șc. petrol Pitești 0—3 (prin descalificare) ; Gr. șc. ind. lemnului Suceava — Gr. M.I.U. București 2—0 (1—0), au marcat : **Moroșan** și **Saveliu** ; Gr. șc. petrol Pitești — Gr. șc. M.I.U. București 2—2 (1—1), au marcat : **Bănuță, Oprea, Luca** și **Ionescu** ; Șc. prof. mecanici Aiud — Gr. șc. ind. lemnului Suceava 0—3 ; Gr. șc. ind. lemnului Suceava — Gr. șc. petrol Pitești 3—2 (2—1), au marcat : **Moroșan** (2), **Căciularu** și **Similea** ; Gr. șc. M.I.U. București — Șc. prof. mecanici Aiud 2—2 (2—0), au marcat : **Becheru, Marin, Gilyen, Munteanu.**

CÎȘTIGĂTOARE DE SERIE — Grupul școlar industria lemnului Suceava.

● **SERIA A III-a :** Gr. șc. CENTROCOOP Constanța — Gr. șc. energetic Galați 3—1 (1—1), au marcat : **Cordoș, Alexandru** (2) și **Kiavioglu** ; Gr. șc. combinat siderurgic Galați — Gr. șc. materiale de construcții Tg. Jiu 1—1 (0—0), au marcat : **Mușat** și **Perceа** ; Gr. șc. energetic Galați — Gr. șc. materiale de construcții Tg. Jiu 2—0 (1—0) au marcat : **Enache** și **Ciocan** ; Gr. șc. CENTROCOOP Constanța — Gr. șc. combinat siderurgic Galați 1—0 (1—0), a marcat : **Nicolescu** ; Gr. șc. combinat siderurgic Galați — Gr. șc. energetic Galați 3—2 (1—1), au marcat : **Stoleru** (3) și **Enache** (2) ; Gr. șc. materiale de construcții Tg. Jiu — Gr. șc. CENTROCOOP Constanța 1—1 (1—1), au marcat : **Ispar** și **Capră.**

CÎȘTIGĂTOARE DE SERIE : Grupul școlar CENTROCOOP Constanța.

● **SERIA A IV-A :** Șc. prof. Nicolina Iași — Gr. șc. chimie Pitești 6—0 (3—0), au marcat : **Ciobanu** (3), **Mihăilă, Bărbulescu** și **Sofian** ; Gr. șc. al Consiliului popular Arad — Șc. prof. Nicolina Iași 0—2 (0—0), au marcat : **Andreescu** și **Perjeriu** ; Gr. șc. chimie Pitești — Gr. șc. al Consiliului popular Arad 2—1 (0—1), au marcat : **Andreescu, Dragomir** și **Tătar.**

CÎȘTIGĂTOARE DE SERIE : Școala profesională Nicolina Iași.

Joi 24 iunie se vor întîlni cîștigătoarele seriilor I cu IV și II cu III pentru ca vineri învingătoarele și învinsele să joace între ele pentru stabilirea primelor patru locuri.

STEAUA, CAMPIOANĂ A CAPITALEI LA COPII

In finala din acest an a campionatului de copii al Capitalei — grupa 1955 — s-au întîlnit echipele cluburilor bucureștene, STEAUA și DINAMO, care la capătul unei întreceri dîrz disputate și-au dominat adversarii prin valoarea individuală și de ansamblu a jucătorilor, cît și prin pregătirea superioară care le-au permis să practice un fotbal de bună calitate.

Meciul celor două finaliste, încheiat după 60 de minute de joc la egalitate (1—1), a avut totuși un cîștigător, după transformarea a cîte cinci lovituri de la 11 m. Acesta a fost formația Steaua (antrenor maestrul emerit al sportului Ion Voinescu) prezentă în fotografia noastră, după cucerirea titlului de campioană a Capitalei.

CAMPIONATUL JUNIORILOR ȘI ȘCOLARILOR

PETROLUL PLOIEȘTI ȘI ȘCOALA SPORTIVĂ SIBIU ÎN FINALĂ

Duminică dimineața la Brașov, s-au disputat jocurile semifinale ale campionatului național al juniorilor și școlarilor. Un cuplaj reușit în care evoluția celor patru formații, angajate direct în lupta pentru cucerirea titlului de campioană, a prilejuit un spectacol plăcut, bogat în acțiuni de fotbal veritabil și execuții tehnice, trădînd marile disponibilități ale generației de jucători care bat astăzi la poarta afirmării sportive.

Ca nivel general, partida dintre **PETROLUL** (antrenor prof. Gh. Dumitrescu) și **METALUL BUCUREȘTI** (antrenor Leon Lazăr) a întrunit aprecieri care o situează indiscutabil la valoarea unei adevărate finale. Ploieștenii, în deosebi, cu o echipă omogenă, practicînd un joc în viteză și cu multe pase fără preluare, au impresionat prin simplitatea acțiunilor și marea lor putere de luptă, capitol la care și-au depășit net adversarii într-o întrecere dîrză, dominată — în ciuda mizei — de spiritul de sportivitate. Întîlnirea vedetă, care a opus **UNIVERSITĂȚII CLUJ** (antrenor V. Covaci) formația **ȘCOLII SPORTIVE DIN SIBIU** (antrenor prof. Tr. Tudoran), a oferit o întrecere echilibrată, cu multe suspensuri, la capătul căreia forța combativă, dar și mai buna dozare a efortului au permis sibienilor să se detașeze în învingători pe merit.

Cîștigătoare, echipele Petrolul și Șc. sportivă Sibiu se vor confrunta la 4 iulie, în finala campionatului republican al juniorilor și școlarilor, întîlnire programată în deschiderea finalei Cupei României. În acest fel ploieștenii revin din nou, pe primul plan al competiției, rezervată schimbului de mîine, după o absență de aproape 15 ani, în timp ce viitorii adversari ai acestora, aut-sideri ai acestei întreceri, au prilejul să atace titlul de campioană, pentru a doua oară în istoria fotbalistică a orașului lor, prima tentativă sibiană de acest fel datînd din anul 1938 !

M. I.

REZULTATELE SEMIFINALELOR

Școala sportivă Sibiu — „U" Cluj 2—1 (0—0)

ȘCOALA SPORTIVĂ : Gunesch — Virlan, SCHELL, HINTEA, Șoaită (Olaru) — MUNTEAN, MARCU — Mohan, TURLEA, Muscă, Bratu.
UNIVERSITATEA : Făt — Păuna, Matei, Stan, NEGRUȚU — Popa, GIURGIU — Furnea (Hidișean), Bălgozy, MARCU, Crișan (MUREȘEAN).
ARBITRU : C. Ghiță (Brașov).

Petrolul Ploiești — Metalul București 1—1 (0—1)

AU MARCAT : Dobre (din 11 m.) și Viță.
PETROLUL : Gheorghe (Calotă) — Crăciun, Corbu, TOADER, Mureșan — Roman, ISTRATESCU, ANGELESCU — Stănescu, DOBRE, CRAMER.
METALUL : BUDUȘAN — Gavrilă, Marin, MIHALACHE, Șerban — Prodan, Minculescu — TRANDAFILON, VIȚĂ, Sandu, MATEESCU.
ARBITRU : Gavrilă Pop (Brașov).
Pentru desemnarea echipei învingătoare s-au executat cîte 5 lovituri de la 11 m. Petrolul a transformat 4, Metalul 3, astfel că prima s-a calificat pentru finală cu 5—4.

ORGANIZAREA VACANȚEI DE VARĂ A FOTBALIȘTILOR

Recenta hotărîre a F. R Fotbal de a oficializa obligativitatea unei vacanțe de vară pentru fotbaliștii fruntași constituie, dincolo de aspectul ei organizatoric, și împlinirea unui vechi deziderat biologic. Activitatea fotbalistică atît prin complexitatea dificultăților pregătirii cît mai ales prin durata și duritatea programului competițional al campionatului, supune organismele jucătorilor unor solicitări biologice intense. Uzura fiziologică atît a elementelor de susținere a corpului (oase și articulații), suprasolicitarea unor formațiuni musculo-tendinoase, angajările intense psiho-emoționale la care se adaugă solicitările ridicate a unor funcții sau organe (aparatul cardio-respirator, ficatul ș.a.), comportă desigur apariția unor „uzuri biologice" cu localizări și forme complexe. Dacă pentru o anumită perioadă de timp ele se mențin într-o stare reversibilă, cînd aplicarea unui tratament corespunzător înlătură complet aceste tulburări, într-o fază tîrzie acestea devin ireversibile. Și dacă la aceste tulburări, produse de suprasolicitarea organismului prin activitatea fotbalistică, adăugăm și existența unor traumatisme sau posibilitatea unor îmbolnăviri, avem suficientă argumentație pentru a dovedi necesitatea unei perioade obligatorii de odihnă pentru jucători.

Care sînt factorii și elementele ce trebuie folosite în această vacanță în vederea **REFACERII** capacității de lucru și a **RECUPERĂRII** unor funcții, organe sau țesuturi lezate ?

În primul rînd regimul de lucru trebuie să fie acela de **REPAUS ACTIV.** După terminarea activității competiționale, **efortul nu vă fi întrerupt brusc, ci va avea o scădere gradată pe parcursul unei perioade de 5—7 zile.** Pentru că nu trebuie să uităm că la un sportiv de performanță **starea normală este aceea de activitate sportivă intensă,** ceea ce face ca în situația opririi brusce a pregătirii să apară frecvent cazuri cu creștere a tensiunii arteriale, a pulsului, scăderea poftei de mîncare, insomnii ș.a. În continuare **se recomandă ca pe toată perioada vacanței de vară să se folosească o activitate fizică care poate atinge intensități variabile de la 30—60 la sută, dar cu MIJLOACE ȘI FORME PEDAGOGICO-SPORTIVE NOI.** Sînt indicate în special elemente din alte sporturi ca **înotul, canotajul, tenisul, ciclismul** și mai ales **excursiile.** Iar pentru susținerea unui tonus biologic ridicat nu trebuie renunțat nicidecum la **practica înviorării de dimineață.**

Un alt element absolut necesar în complexul factorilor de refacere îl reprezintă **cura heliomarină.** Deși și în trecut au existat multe discuții asupra oportunității acesteia, în prezent lucrurile au fost lămurite. La sfîrșitul campionatului organismele jucătorilor prezintă un grad variabil de oboseală, mai ales nervoasă. Schimbarea mediului, folosirea stimulilor totali noi, produși de talazoterapie (valurile mării), împreună cu acțiunea complexă a climatului marin produc o reacție care se exprimă în primele zile, prin accentuarea sfării de oboseală, **urmată însă ulterior de o puternică acțiune de refacere.** Aerul saturat în vapori de apă și săruri, soarele bogat în raze ultraviolete, atmosfera puternic ionizată cu ioni mari pozitivi, precum și senzațiile produse asupra pielii la contactul apei mai reci sau a valurilor, generează mari reacții din partea organismului. **Astfel este stimulat metabolismul general, reactivat aparatul cardio-respirator, mai ales componenta sa de circulație periferică, și îndeosebi sistemul nervos.** Dacă la acești factori naturali de mediu se adaugă și efectul unui **tratament balnear cu nămol** (fangoterapie) se obțin efecte deosebit de favorabile și în tratamentul unor afecțiuni traumatice. Este de recomandat ca aplicațiile de nămol să se facă pe tot corpul și efectuate zilnic. De acest nămol vor beneficia toate sechelele de entorse sau fracturi, de întinderi musculare sau tendinoase, de procese artrozice sau lumbago. E necesar să amintim că, în aceste condiții, **consumul alcoolului scade simțitor efectele curei helio-marine, după cum este absolut necesară acordarea unui mare număr de ore pentru odihnă și somn.**

Opinia MEDICULUI

În sfîrșit, se recomandă **climato-terapia montană care după excitarea puternică și complexă a organismului produsă de cura helio-marină reechilibrează diferitele funcții biologice, stabilindu-le la un potențial superior.**

Ea se poate efectua în stațiuni de munte de altitudine medie (800—1000 m) pe o durată de cel puțin 10—15 zile. Aerul curat și bogat în oxigen, peisajul alpin odihnitor, pădurile de pin care filtrează radiația telurică și atmosfera intens ionizată, cu ioni mici negativi, produc un puternic efect de calmare și echilibrare a organismului. În această perioadă se pot face excursii lungi pe poteci umbrite de munte, și se poate lucra foarte bine pentru perfecționarea antrenamentului autogen.

În încheiere considerăm necesar a face și următoarele recomandări practice ce trebuie urmate în această perioadă și anume :

● efortul fizic va avea neapărat **caracterul neorganizat,** cu accent, pe alte mijloace complimentare ; este necesar ca pe toată perioada să se mențină o activitate fizică moderată ;

● obținerea unor rezultate favorabile va fi posibilă numai dacă se va respecta **durata, înlănțuirea și conținutul perioadelor expuse mai sus :**

● alimentația să fie echilibrată, bogată în vitamine, cu deosebită **atenție la pericolul îngrășării.** Să nu uităm că adăugarea a 3—4 kg va îngreuna mult reluarea antrenamentelor ;

● pe cît posibil **se va evita forma colectivă de petrecere a vacanței,** pentru împrospătarea ambianței sociale și a spiritului de echipă ;

● este necesar să subliniem efectele negative pe care le pot avea, în această perioadă, **excesele nesportive, în special alcoolul, tutunul și somnul puțin.**

Sintetizînd toate aceste recomandări privind conținutul vacanței de vară a fotbaliștilor, vom ajunge la următoarea schematizare de principiu :

● **perioada de trecere spre regimul de repaus de 5—7 zile de la terminarea campionatului, în care efortul va fi scăzut treptat;**

● **cura helio-marină de 12—14 zile pe litoral ;**

● **climato-terapia montană de 10—12 zile într-o stațiune de altitudine medie 800—1000 m.**

Numai după consumarea integrală a acestor etape (de circa 30 zile), se recomandă reluarea gradată a pregătirilor, de preferat, tot într-o stațiune montană.

dr. NICOLAE STĂNESCU
director adjunct al Centrului de medicina sportivă